

HACIA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL EJERCICIO FÍSICO ACUÁTICO

Ricardo Zazo y Juan Antonio Moreno-Murcia
Universidad Miguel Hernández de Elche, España

RESUMEN: El objetivo del estudio ha sido comprobar el poder de predicción de la pasión que transmite el técnico deportivo, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 349 practicantes de entre 18 y 84 años ($M = 47.50$; $DT = 15.66$) que practicaban ejercicio físico en el medio acuático de una gran ciudad española. Para ello, se les administraron las escalas EPG, BPNS, BREQ-3 y PWBS. Tras el análisis de regresión lineal se observó que el bienestar psicológico fue explicado negativamente por la pasión obsesiva y positivamente por la pasión armoniosa, el mediador de competencia y la motivación autodeterminada. De cara a una mejora del bienestar del practicante, con este estudio, se sugiere que gracias a la transmisión de información del técnico acuático y posterior interiorización de la actividad en los practicantes a través de la relación con los demás, se consigue una mejora del bienestar mediante la consecución de sus expectativas u objetivos propuestos con anterioridad.

PALABRAS CLAVE: pasión; mediadores psicológicos; motivación autodeterminada; salud.

ABSTRACT: The objective of this study was to determine whether there is a predictive accuracy between water activity practitioners through the passion of the monitor, psychological mediators, self-determined motivation and, as final consequence, the psychological. The sample consisted of 349 practitioners from 18 to 84 years ($M = 47.50$, $SD = 15.66$) engaged in an aquatic program done in a Spanish city. In fact, they were administered the EPG, BPNS, BREQ-3 and PWBS scales. After checking the results of the Line Regression Analysis, we can see the psychological well-being was both well and badly affected by different factors. While an obsessive passion was a serious drawback; ardent passion, a competent mediator and self-determined motivation were undoubtedly benefits. In order to improve the participant well-being during a class, thanks with this study, it is suggested that thanks to the aquatic instructor transmission and subsequent internalization of the activity in the practitioners through the relation with the others, improved well-being is obtained by achieve the proposed expectations and aims previously.

KEYWORDS: passion; psychological mediators; self-determined motivation; healthy

RESUMO: O objetivo desse estudo foi comprovar se a paixão que transmite o técnico esportivo, os mediadores psicológicos e a motivação autodeterminada predizem sobre o bem-estar psicológico. A amostra estava composta por 349 praticantes de exercício físico aquático, de 18 a 84 anos ($M = 47.50$; $DT = 15.66$), de uma grande cidade espanhola. Para isso, foram aplicadas as escalas EPG, BPNS, BREQ-3 e PWBS. Após a análise de regressão lineal, observou-se que o bem-estar psicológico foi explicado negativamente pela paixão obsessiva e positivamente pela paixão harmoniosa, o mediador de competência e a motivação autodeterminada. Pensando em melhorar o bem-estar do participante nas aulas, este estudo recomenda que, o que transmite o técnico aquático e a posterior interiorização da atividade pelos participantes fomenta uma boa relação, conseguindo assim, alcançar o bem-estar através da conquista das expectativas iniciais e os objetivos propostos.

PALAVRAS-CHAVE: paixão; mediadores psicológicos; motivação autodeterminada; saúde.

Manuscrito recibido: 02/06/2014
 Manuscrito aceptado: 24/07/2014

Dirección de contacto:
 Juan Antonio Moreno Murcia.
 Universidad Miguel Hernández de
 Elche.
 Centro de Investigación del
 Deporte. Avenida de la Universidad,
 s/n. 03202 Elche, Alicante, España.
 Correo-e.: j.moreno@umh.es

En la actualidad, se sabe que la práctica físico-deportiva tiene unos efectos beneficiosos en la salud, tanto a nivel físico como psicológico (American College of Sport Medicine, 2000). La práctica de ejercicio físico a una intensidad entre moderada y vigorosa, como ocurre en las actividades acuáticas, provoca mejoras en la salud (Warburton, 2009) a nivel fisiológico (Paffenbarger, Hyde, y Wing, 1990) y contribuye al bienestar psicológico en general (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008). En este

sentido, el bienestar psicológico se centra en la atención que tienen las personas en el desarrollo de sus capacidades y de su crecimiento personal; ambas concebidas como los principales indicadores del funcionamiento positivo y de calidad de vida (Campbell, Converse, y Rodgers, 1976). Varios autores también lo relacionan o lo definen en términos de satisfacción con la vida: juicio global que las personas hacen de su vida (Andrews y Withey, 1976; Diener, 1994; Atienza, Pons, Balaguer, y García-

Merita, 2000; Cabañero et al., 2004). Siendo conscientes de que diversos estudios han constatado que un estado psico-social óptimo facilitaría la mejora del bienestar general de las personas (Keyes, 2002; Seager, 2012), todavía quedan algunas lagunas en comprobar la relación de determinadas variables que puedan ser determinantes en la predicción del bienestar psicológico.

Una de las variables que estos últimos años parecen explicar las conductas del ser humano es la pasión (Vallerand et al., 2003). La pasión es “una fuerte inclinación de la persona hacia una actividad importante en su vida, que la autodefine, le gusta y a la cuál dedica tiempo y energía” (Vallerand, 2010). Se distinguen dos tipos de pasión: armoniosa y obsesiva pero sólo la primera, consigue estar en armonía con diferentes actividades diarias. Además, controla la actividad si las condiciones se hacen nocivas, la implicación en la actividad se limita o incluso se detiene. Hay estudios que sugieren que la pasión armoniosa muestra correlaciones positivas con medidas de flujo y afecto positivo durante la realización de una actividad (Vallerand et al., 2007).

Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000), Vallerand et al. (2003) proponen que las personas pueden valorar su actividad por razones autónomas o controladas, resultante de los dos tipos de pasión. La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000) postula que las personas se inclinan por naturaleza asimilando e integrando comportamientos con regulaciones externas, pudiendo experimentar la autodeterminación. Sin embargo, para que la internalización del proceso funcione de manera óptima, las personas necesitan un ambiente social en sus vidas para nutrirse de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia, y relación con los demás. De acuerdo con este punto de vista dialéctico, Vallerand et al. (2003) proponen que en función del contexto en el que se produce la internalización de las normas de comportamiento, las personas van a valorar su actividad por razones más autónomas, debido a la satisfacción innata que se produce, o por razones de mayor control, debido a funciones de compensación; que a su vez, debería generar una pasión más armoniosa u obsesiva, respectivamente.

La pasión armoniosa resulta de una autónoma internalización de la actividad en la identidad de la persona, se produce cuando las personas tienen total libertad de acudir a la actividad, sin ningún tipo de presión. Por ello, se produce una motivación hacia la actividad, siendo voluntaria, y generando un sentido volitivo y personal respaldado en continuar con la actividad. Tal estado de ánimo, permite a la persona participar plenamente en la actividad apasionada con una libertad propicia para generar experiencias positivas (Hodgins y Kneen, 2002).

Aunque las pasiones son motivacionales en su naturaleza, ya que implican una energía y se dirigen hacia un objeto, las pasiones se diferencian de las motivaciones en que se dirigen a actividades que hayan sido interiorizadas en la identidad de la persona (Deci y Ryan, 1985; Koestner y Losier, 2002). La pasión obsesiva también se diferencia de la motivación extrínseca ya que, a pesar de que ambos están vinculados a los resultados por una mala adaptación, la pasión obsesiva incluye necesariamente el amor por la actividad. La investigación

empírica apoya la distinción entre la pasión y la motivación intrínseca y extrínseca. De hecho, los estudios han demostrado que el tipo de pasión que experimentan las personas predice los resultados (por ejemplo, un afecto positivo o negativo, de persecución de la meta) por encima y más allá de su regulación motivacional hacia la actividad apasionada (Bélanger, Lafreniere, Vallerand, y Kruglanski, 2013; Houliort, Philippe, Vallerand, y Ménard, 2014; Vallerand et al., 2003).

La investigación muestra que los dos tipos de pasión pueden influir en las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del contexto de la actividad apasionada (e.g., Lafreniere, Jowett, Vallerand, Donahue, y Lorimier, 2008; Lafreniere et al., 2011; Séguin-Lévesque, Laliberté, Pelletier, Vallerand, y Blanchard, 2003; Vallerand, Ntoumanis et al., 2008). En el ámbito deportivo, se ha demostrado que la pasión de los entrenadores influye en el comportamiento de sus atletas. Los entrenadores que tienen una pasión armoniosa hacia su labor, adoptan comportamientos hacia el apoyo de la autonomía de sus atletas, proporcionándoles un fundamento enfocado hacia la tarea y fomentando su iniciativa propia (Lafreniere et al., 2011). Por el contrario, los entrenadores con una pasión más obsesiva tienden a adoptar comportamientos más controladores hacia los atletas presionándolos o haciéndolos pensar de una única manera (Lafreniere et al., 2011).

Si se repite en el tiempo estos estados emocionales (interiorización de la actividad, satisfacción al ir consiguiendo el objetivo inicial, etc.) se puede obtener un mayor compromiso por parte del practicante (Vallerand et al., 2003; Mageau y Vallerand, 2007), generándole un estado positivo que puede predecir el bienestar psicológico (Fredrickson, 2001; Fredrickson et al., 2008). Parece que poseer una pasión armoniosa conlleva una acumulación de experiencias positivas que pueden facilitar y sostener el bienestar psicológico en el practicante, así como protegerlo contra el malestar. Se espera que la pasión armoniosa tenga una doble función en los practicantes de ejercicio físico que les lleve a la práctica regular y a la vez consigan importantes beneficios emocionales que fomenten un estado de bienestar psicológico. Sin embargo, esto no debería ser el caso de la pasión obsesiva, ya que promueve principalmente afectos negativos y malestar psicológico. Lo mismo sucede con la ansiedad en nadadores jóvenes, pues dependiendo del tipo de ansiedad o autoconfianza experimentada, sus motivos de práctica pueden ser diferentes (Guillén y Álvarez-Malé, 2010).

El objetivo de este estudio fue comprobar el poder de predicción de la pasión, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático. En concordancia con los estudios revisados, la pasión armoniosa, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada, predecirán positivamente el bienestar psicológico, mientras que la pasión obsesiva lo predecirá de forma negativa.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 349 practicantes de actividad física en el medio acuático (aquagym 48.4%, natación salud 3.7%, natación 31.8%, mantenimiento acuático 7.7%, natación 3ª edad 1.1%, natación para embarazadas 4.3%, aquapilates

1.1% y acondicionamiento acuático 1.7%) con edades comprendidas entre los 18 y 84 años ($M = 47.50$; $DT = 15.66$), de los cuales 289 eran mujeres (82.8%) y 60 hombres (17.2%). Se obtuvo la muestra de cinco instalaciones acuáticas de una gran ciudad española.

Instrumentos

Pasión. Se utilizó la Escala de la Pasión (EPG) de Vallerand (2003) validada al contexto español por Castillo, Falcó, Álvarez, Morales, Duda, y Balaguer (2010). Esta escala mide los dos tipos de pasión que hay identificados teóricamente: pasión armoniosa y pasión obsesiva. Aunque se divide en tres subescalas: la pasión armoniosa compuesta por seis ítems (e.g. "La actividad deportiva está en armonía con las otras actividades de mi vida"), la pasión obsesiva compuesta por seis ítems (e.g. "Tengo dificultades para controlar mi urgencia de hacer deporte") y la pasión criterio compuesta por cuatro ítems (e.g. "Paso mucho tiempo haciendo deporte"). La sentencia previa fue "Gracias a mi técnico durante la actividad acuática logro interiorizar esa pasión que me transmite en cada momento"... Se midieron a través de una escala tipo Likert de 1 (Para nada de acuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo). La consistencia interna fue de .85, .88 y .83, respectivamente.

Mediadores psicológicos. Se empleó la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou (2006), validada al contexto español por Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra (2008) que mide en qué medida se encuentran satisfechos los mediadores psicológicos en los practicantes de ejercicio físico. La escala está compuesta por 12 ítems referidos a la competencia (e.g. "Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto"), autonomía (e.g. "Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses"), y relación con los demás (e.g. "Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as"). Las respuestas se establecían en una escala tipo Likert que oscila de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 6 (Totalmente de acuerdo), y precedida de la sentencia previa "En mis clases en la piscina...". La consistencia interna de cada factor fue de .79, .78, y .80, respectivamente.

Motivación. Se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) de Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006), validada al contexto español por González-Cutre, Sicilia, y Fernández (2010) que mide la motivación que tienen los practicantes de ejercicio físico. Está compuesta por 23 ítems referidos a la regulación intrínseca (e.g. "Porque creo que el ejercicio es divertido"), regulación integrada (e.g. "Porque está de acuerdo con mi forma de vida"), regulación identificada (e.g. "Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico"), regulación introyectada (e.g. "Porque me siento avergonzado si falto a la sesión"), regulación externa (e.g. "Porque los demás me dicen que debo hacerlo") y desmotivación (e.g. "No veo por qué tengo que hacerlo"). Las respuestas fueron valoradas a través de una escala tipo Likert que iba de 0 (Nada verdadero) a 4 (Totalmente verdadero), encabezado por el enunciado "Yo hago ejercicio físico en el agua...". La consistencia interna total fue de .79, .83, .74, .70, .67 y .65, respectivamente. Aunque la consistencia interna de la regulación introyectada y la desmotivación fueron bajas, pueden ser aceptadas porque se encuentran entre .60 y .70, al estar compuestas sus

dimensiones por pocos ítems, (Hair, Anderson, Tatham, y Black, 1998). Para evaluar la motivación autodeterminada se utilizó el índice de autodeterminación (IAD) que se ha mostrado como válido y fiable en diferentes trabajos (Chantal, Robin, Vernat, y Bernache Asollant, 2005; Kowal y Fortier, 2000) y se calcula con la siguiente fórmula: $(2x (MI \text{ conocimiento} + MI \text{ ejecución} + MI \text{ estimulación})/3) + ((ME \text{ identificada} + ME \text{ integrada})/2) - ((ME \text{ externa} + ME \text{ introyectada})/2) - (2x \text{ Desmotivación})$ (Vallerand, 1997). La consistencia interna fue de .79.

Bienestar psicológico. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) de Ryff (1989), validado al castellano por Díaz (2004). La escala está compuesta por 29 ítems, versión reducida, que mide el bienestar psicológico con seis subescalas: autoaceptación (e.g. "Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento sobre cómo han resultado las cosas"), relaciones positivas (e.g. "Siento que mi amistades me aportan muchas cosas"), autonomía (e.g. "No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente"), dominio del entorno (e.g. "He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto"), crecimiento personal (e.g. "En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo") y propósito en la vida (e.g. "Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad"). Se contestaba a través de una escala tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 6 (Totalmente de acuerdo). La consistencia interna total de la escala fue de .85.

Procedimiento

En primer lugar, se contactó con la Concejalía de Deportes del municipio para informarles del objetivo de la investigación y solicitarles su colaboración. Los cuestionarios fueron cumplimentados a lo largo de un mes por los practicantes en el hall de cada instalación al término de sus diversos programas acuáticos. Se les informó del objetivo del estudio, de su voluntariedad, y del anonimato de sus respuestas. Se resolvieron las dudas que pudieran surgir in situ, siendo necesario un tiempo aproximado de 15 minutos en presencia del investigador principal.

Análisis de datos

Como primer paso, se calcularon los estadísticos descriptivos de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas). Se analizó la consistencia interna de cada factor mediante el coeficiente de alfa de Cronbach y las correlaciones bivariadas. Asimismo, se comprobó el poder predictivo de la pasión, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico a través de un análisis de regresión lineal múltiple por pasos. El tratamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 20.0.

RESULTADOS

Análisis descriptivo y correlaciones bivariadas

La media de la pasión armoniosa fue superior a la obsesiva; el mediador relación con los demás fue el más valorado seguido de la autonomía y la competencia. El índice de autodeterminación (IAD) presentó una media 8.68. El bienestar psicológico mostró un valor de 4.81. Respecto al análisis de

correlaciones bivariadas, el bienestar psicológico correlacionó positivamente con todas las dimensiones a excepción del mediador autonomía. Mientras el resto de correlaciones resultaron positivas entre sí, a excepción de la pasión obsesiva con el mediador relación con los demás y con la motivación autodeterminada; el mediador de autonomía con la motivación

autodeterminada y el bienestar psicológico, y el de relación con los demás con la motivación autodeterminada y la pasión obsesiva; y la motivación autodeterminada con la pasión obsesiva, autonomía y relación con los demás (Tabla 1).

Tabla 1
Estadísticos Descriptivos y Correlaciones de Todas las Variables de Estudio

Variables	M	DT	α	R	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Pasión obsesiva	2.24	1.25	.85	1-6	-	.35**	.48**	.15**	.18**	.57	.00	.17**
2. Pasión armoniosa	5.16	1.10	.88	1-6	-	-	.73**	.30**	.40**	.27**	.35**	.29**
3. Pasión criterio	4.22	1.29	.83	1-4	-	-	-	.14**	.31**	.12*	.36**	.18**
4. Autonomía	4.23	0.70	.79	1-4	-	-	-	-	.59**	.56**	.02	-.09
5. Competencia	4.27	0.63	.78	1-4	-	-	-	-	-	.51**	.17**	.32**
6. Relación con los demás	4.63	0.54	.80	1-4	-	-	-	-	-	-	.07	.24**
7. IAD	8.88	2.77	.79	1-23	-	-	-	-	-	-	-	.26**
8. Bienestar Psicológico	4.81	0.62	.85	1-29	-	-	-	-	-	-	-	-

Modelo de regresión lineal

En el primer paso del análisis de regresión lineal la pasión armoniosa predijo positivamente el bienestar psicológico mientras que la pasión obsesiva lo predijo negativamente con un 15% de la varianza explicada. En el segundo paso, donde se introdujo a los mediadores psicológicos junto con la pasión, se observó que al igual que en paso anterior la pasión obsesiva predijo negativamente, la pasión armoniosa y la competencia

predijo positivamente el bienestar psicológico con un 18% de varianza explicada. En el tercer paso, se introdujo la motivación autodeterminada que predijo positivamente el bienestar psicológico junto a la pasión armoniosa, el mediador competencia, mientras la pasión obsesiva predijo negativamente. La varianza final explicada fue de un 22% (Tabla 2).

Tabla. 2
Análisis de Regresión Lineal de Predicción del Bienestar Psicológico a través de la Pasión, los Mediadores Psicológicos y la Motivación Autodeterminada

	B	SEB	β	ΔR^2
Primer paso	3.90	.15		.15**
Pasión obsesiva	-.14	.03	-.27**	
Pasión armoniosa	.18	.04	.31**	
Pasión criterio	.07	.04	.14	
Segundo paso	3.23	.28		.18**
Pasión obsesiva	-.14	.03	-.28**	
Pasión armoniosa	.13	.04	.23*	
Pasión criterio	.07	.04	.14	
Competencia	.18	.06	.18*	
Autonomía	.00	.06	.00	
Relación con los demás	.03	.07	.02	
Tercer paso	3.12	.28		.22**
Pasión obsesiva	-.13	.03	-.25**	
Pasión armoniosa	.12	.04	.21*	
Pasión criterio	.05	.04	.11	
Competencia	.17	.06	.17*	
Autonomía	.01	.06	.01	
Relación con los demás	.03	.07	.02	
Motivación autodeterminada	.02	.01	.11*	

DISCUSIÓN

En pro de avanzar en la búsqueda de la promoción hacia la participación de la población en actividades acuáticas saludables, y con la intención de presentar un nuevo modelo predictivo del bienestar psicológico en el ejercicio físico, el objetivo de este estudio fue comprobar el poder de predicción de la pasión, los mediadores psicológicos y la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático. Tras el análisis de regresión lineal múltiple se confirmó la hipótesis planteada.

Es muy importante la calidad de la motivación y no tanto la cantidad (si es alta o baja la motivación) en términos de los resultados obtenidos hasta el momento. La investigación es clara en este tema: la más alta calidad de los procesos de motivación es debido a una motivación intrínseca y a una regulación identificada (Deci y Ryan, 2000; Vallerand, 2007) y además de una pasión armoniosa (Vallerand, 2010). Sin embargo, hay otros estudios que también consideran otras medidas (Carboneau et al., 2010), como apoyan los resultados obtenidos en este estudio.

La la pasión armoniosa que transmite el técnico acuático en sus clases, la competencia percibida y la motivación autodeterminada predicen positivamente el bienestar psicológico. Todo ello, puede ser un factor que predispone ante la aparición de consecuencias positivas de la práctica deportiva como el bienestar general de los practicantes (Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003; Standage y Treasure, 2002; Vierling, Standage, y Treasure, 2007). En este sentido, diferentes investigaciones (Vallerand et al., 2006; Verner-Filion, Lafrenière, y Vallerand, 2012) promueven que la pasión armoniosa hacia una actividad, junto a una motivación autodeterminada aumenta la predisposición de generar un estado afectivo y de bienestar, y además de ofrecer una protección contra el malestar psicológico en el contexto deportivo, como por ejemplo el burnout (Blanchard et al. 2009; Vallerand et al., 2010). De forma contraria, la pasión obsesiva, a pesar de que garantiza el compromiso regular hacia la actividad, predice negativamente el bienestar psicológico pudiendo ocasionar incluso efectos sobre su deterioro (Vallerand, 2012). Por ello, algún estudio en la actualidad (Vallerand y Verner-Filion, 2013) induce a la pasión armoniosa como un concepto de gran relevancia para la psicología positiva.

Existen algunas limitaciones en este estudio que hacen referencia a la imposibilidad de establecer relaciones causales por tratarse de un estudio correlacional, aunque si bien, por medio del modelo explicativo presentado, se favorece la comprensión de la relación existente entre diferentes variables que pueden influir en el bienestar psicológico de los practicantes de ejercicio acuático saludable. Así pues, futuras investigaciones dentro del ámbito de la salud podrían desarrollar estudios longitudinales bajo metodologías experimentales en el medio acuático. A través de los cuales se pueda testar el efecto de determinadas variables de estudio como puede ser la pasión armoniosa, la competencia y la motivación autodeterminada, para que el técnico pueda verse beneficiado en un futuro de ello.

El ser apasionado hacia un determinado deporte o actividad física muestra unos niveles más altos de bienestar psicológico que aquellos con una pasión obsesiva o sin pasión (Philippe et

al., 2009). Por lo que parece, cuando el practicante percibe una pasión armoniosa, es probable que experimente sensaciones positivas durante y después de la práctica acuática (Vallerand, 2012) lo que le podría llevar a una alta participación y persistencia a largo plazo (Vallerand, 2010). Los resultados obtenidos en coherencia con los estudios considerados, podrían contribuir como una guía para la planificación de programas acuáticos bajo metodologías que fomenten la pasión armoniosa y la autonomía de los practicantes (tareas abiertas, fomento de la iniciativa, elección de actividades, etc.) ya que parecen relacionarse con una consecución de las necesidades psicológicas básicas (Álvarez et al., 2009; Fortier, Sweet, O'Sullivan, y Williams, 2007), consiguiendo las expectativas y los objetivos propuestos antes de la sesión. De esa manera, se podría conseguir que el practicante acuático incorporase la actividad en su día a día y la alargue en el tiempo, mejorando su bienestar y calidad de vida.

REFERENCIAS

- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, *12*, 138-148.
- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Andrews, F. M., y Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, *12*, 314-319.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, *17*(1), 123-139.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *33*, 75-102.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., y Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 545-551.
- Bélanger, J., Lafrenière, M. A., Vallerand, R. J., y Kruglanski, A. W. (2013). When passion makes the heart grow colder: The role of passion in alternative goal suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*, 126-147.
- Cabañero, M. J., Richard, M., Cabrero, J., Orts, M. I., Reig, A., y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de una Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, *16*, 448-455.
- Campbell, A., Converse, P. E., y Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., y Massicotte, S. (2010). Is the practice of Yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 452-465.
- Castillo, I., Falcó, C., Álvarez, O., Morales, V., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2010). Relationships between passion, motivation regulations and well-being in vocational dancers. En *4th International Self-Determination Theory Conference book of abstracts* (p. 161). Ghent, Belgium. 10-13 May 2010.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J. P., y Bernache-Asollant, I. (2005). Motivation, sportspersonship, and athletic aggression: a meditational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 233-249.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572-577.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial, 3*, 67-113.
- Fortier, M. S., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., y Williams, G. C. (2007). A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 741-757.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and Build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., y Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 1045-1062.
- Gagné, M., Ryan, R., y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A., (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema, 22*, 841-847.
- Guillen, F., y Álvarez-Malé, M. C. (2010). Relación entre ansiedad y motivos de la práctica deportiva en jóvenes nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 5*(2), 231-252.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hodgins, H. S., y Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research: Theoretical and applied issues* (pp. 87-100). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Houfourt, N., Philippe, F., Vallerand, R. J., y Ménard, J. (2014). On passion and heavy work investment: personal and organizational outcomes. *Journal of Managerial Psychology, 29*(1), 25-45.
- Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222.
- Koestner, R., y Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 101-121). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Kowal, J., y Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 171-181.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., y Lorimer, R. (2008). Passion in sport: on the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 541-560.
- Lafrenière, M. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., y Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 144-152.
- Mageau, G., y Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion, 31*, 312-321.
- Moreno, J. A., y Marín, L. M. (2003). Análisis de los motivos de práctica entre usuarios de programas tradicionales y de fitness. En *Actas del Primer Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia: Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes.
- Moreno, J. A., Parra, N., y González-Cutre, D. (2008). Influencia del apoyo a la autonomía, las metas sociales y la relación con los demás sobre la desmotivación en educación física. *Psicothema, 20*(4), 636-641.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología, 25*(2), 295-303.
- Moreno-Murcia, J. A., y Martínez-Galindo, C. (2011). *Guía para una práctica deportiva igualitaria*. Barcelona: Inde.
- Paffenbarger R. S. Jr., Hyde R. T., y Wing A. L. (1990) Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. En C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, y B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness, and Health: A Concensus of Current Knowledge* (pp. 33-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Philippe, F., Vallerand, R. J., Lavigne, G. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*, 3-22.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Seager, M. (2012). Towards a public health psychology. *Journal Public Mental Health, 11*(3), 153-156.

- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M.-L. N., Pelletier, L. G., Blanchard, C., Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the Internet: Their associations with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 197-221.
- Standage, M., y Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 72*(1), 87-103.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Marsolais, G. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756-767.
- Vallerand, R. J., Rosseau, F. L., Grouzet, F., Dumais, A., Grenier, S., y Blanchard, C. M. (2006). Passion in sports: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 454-478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F. M. E., y Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75*, 505-533.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3ª ed., pp. 59-83). New York: Wiley.
- Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., Philippe, F., Lavigne, G. L., Carbonneau, C., Bonneville, A. et al. (2008). On passion and sports fans: a look at football. *Journal of Sports Sciences, 26*, 1279-1293.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. *Advances in Experimental Social Psychology, 42*, 97-193.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., y Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality, 78*, 289-312.
- Vallerand, R. J. (2012). From Motivation to Passion: In Search of the Motivational Processes Involved in a Meaningful Life. *Canadian Psychology, 53*(1), 42-52.
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion is sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 2*(1).
- Vallerand, R. J., y Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica, 31*(1), 35-48.
- Verner-Filion, J., Lafrenière, M. K. y Vallerand, R.J. (2012). On the accuracy of affective forecasting: The moderating role of passion. *Personality and Individual Differences, 52*, 849-854.
- Vierling, K., Standage, M., y Treasure, D. (2007). Predicting attitudes and physical activity in "at risk" minority youth sample. A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 795-817.
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 10*, 179-201.
- Warburton, D. E. R. (2009). The physical activity and exercise continuum. En Bouchard, C., y Katzmarzyk, P. T. (Eds.), *Advances in Physical Activity and Obesity* (pp. 21-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., y Scime, G. (2006). "It's who I am ...9 really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*, 79-104.

Agradecimientos

La realización de este trabajo fue posible gracias a la Concejalía de Deportes de la ciudad de Alicante, con la cual sin su inestimable ayuda, no hubiera sido posible utilizar su muestra de usuarios para llevar a cabo este estudio

